



Saúde

Após meses de luta contra o vírus que conseguiu alterar a vida a nível global, mantêm-se as dúvidas! Como minimizar o contágio? Qual a via de transmissão? Um sistema imunitário reforçado faz diferença? Sim, toda a diferença!



Por **Sandra Eloi**

Naturopata

Pós graduada em Práticas Clínicas Naturopáticas - Instituto Piaget  
Mestranda em Fitotecnologia Nutricional para a Saúde Humana -  
FCT/FCM Universidade Nova Lisboa  
CP n.º 0300440 | CP n.º 0400363

Todos nós fomos apanhados pela particularidade deste vírus, capaz de fazer várias mutações num curto espaço de tempo, o que nos deixou sem saber ao certo que medidas tomar. De início a DGS (Direção Geral de Saúde) deu algumas indicações que mais tarde foram contraditas, o vírus pregou umas quantas "fintas" e não foi possível fugir! Desde que foi identificado em Dezembro de 2019 em Wuhan, o vírus já mutou mais de uma centena de vezes. A 6 de Maio o Instituto Ricardo Jorge tinha identificado precisamente 150 mutações, ou seja 150 genomas diferentes. O genoma é como que a "impressão digital" do vírus e permite perceber o quanto já está alterado em relação ao vírus inicial de Wuhan. Também é possível identificar inequivocamente, num doente infetado com coronavírus, toda a sua linha de transmissão e de onde veio essa linha de transmissão, é como um código, permite ainda perceber quais as linhagens mais agressivas e as menos agressivas.

A forma de contágio também se mostrou um pouco mais agressiva, rápida e facilitada em relação a outros vírus e ainda hoje persistem as dúvidas se é possível propagar pelas superfícies ou não. A OMS (Organização Mundial de Saúde) até à data deste artigo ainda não conseguiu apresentar certezas de que as superfícies são uma via de transmissão, mas como outros coronavírus têm esta característica... mais vale prevenir do que remediar.

Independentemente de ainda existirem alguns factos por esclarecer em relação ao comportamento a adotar quanto à transmissão ou futuras estratégias terapêuticas, há algo que não difere seja em que situação for, todos nós devemos ter um sistema imunitário eficaz! A medicina ortomolecular, de que tanto falo nos meus artigos, entrou ao serviço da saúde pública num episódio marcante que ficará na história mundial! Foram usadas estratégias com altas doses de vitaminas e minerais de modo a modular o organismo e a obter respostas necessárias, neste caso de imunidade. Como funciona? Vamos ver!

## A VITAMINA D

Na realidade é uma hormona e vários estudos clínicos comprovam a sua eficácia na prevenção de infeções respiratórias. Uma revisão recente que incluiu 11 321 pessoas de 14 países demonstrou que a suplementação com vitamina D diminuiu o risco de infeções respiratórias agudas (IRA) tanto em indivíduos com deficiência desta vitamina quanto naqueles com níveis adequados.

(Ler mais em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536320/>).

Além do seu papel na homeostase do cálcio, a forma ativa da vitamina D apresenta efeitos imunomoduladores sobre as células do sistema imunológico, sobretudo linfócitos T, bem como na produção e na ação de diversas citocinas.

(Ler mais em: <https://www.scielo.br/pdf/rbr/v50n1/v50n1a07.pdf>).

Esta foi a vitamina de eleição para conciliar com os tratamentos efetuados aos doentes internados. A população apresenta na generalidade défice e as consequências são distúrbios osteoarticulares, neurológicos, imunológicos, entre outros.

Uma boa fonte para a síntese de vitamina D é a exposição solar, a outra é a alimentação, mas atenção, esta é responsável por apenas 20% das necessidades corporais e se o seu intestino não for saudável e a absorção estiver comprometida, conte somente com 5%. Como tal...Suplemente-se!

## VITAMINA C

Outra vitamina que está na linha da frente, poderoso antioxidante. Nos EUA foi também a vitamina escolhida para a estratégia hospitalar para o covid19, juntamente com a hidroxicloroquina e azitromicina. Em Nova Iorque os pacientes internados recebem 1500 mg/dia de vitamina C, 3 a 4 vezes ao dia, revelou o Dr. Andrew Weber em declarações ao *New York Post*. O médico afirmou ainda que os pacientes mostraram melhorias significativas comparativamente aos que não receberam a vitamina C. Após o sucesso do tratamento, esta medida estendeu-se a outros 23 hospitais. Segundo o Dr. Ronald Hunninghake, especialista em vitamina C, a utilização



de doses extremamente altas age como um medicamento antiviral, matando os vírus. Embora esta vitamina tenha de facto propriedades anti-inflamatórias que ajudam a prevenir a cascata de citocina massiva associada a infeções severas de SARS-CoV-2, as suas capacidades antivirais provavelmente têm mais que ver com o facto de realizar a nível celular uma limpeza sem limites dos radicais livres.

(Ler mais em [https://www.researchgate.net/scientific-contributions/2113671492\\_Ronald\\_Hunninghake](https://www.researchgate.net/scientific-contributions/2113671492_Ronald_Hunninghake)).

### O ZINCO

É um oligoelemento essencial determinante para manutenção da função imune inata e adaptativa. Embora o mecanismo seja incerto, tem sido relatada atividade antiviral do zinco pela inibição da replicação viral em cultura de células, inibindo a atividade da polimerase do RNA do coronavírus e pela amplificação da ação antiviral de citocinas e interferon humano (IFN- $\alpha$ ). Nos EUA também se efetuaram tratamentos com hidroxycloquina, azitromicina e sulfato de zinco. O estudo envolveu 900 pacientes, metade fez a estratégia tripla e a outra metade somente hidroxycloquina, azitromicina. O grupo que recebeu a combinação tripla apresentou uma taxa inferior de 44% de mortalidade.

### PROBIÓTICOS

Uma investigação coordenada pela Universidade Nova de Lisboa (UNL) está a estudar a forma como as vulnerabilidades metabólicas podem agravar a infeção pelo novo coronavírus. Em causa estão os problemas relacionados com a falta de vitamina D e as bactérias intestinais. Sabemos há muito que uma flora intestinal equilibrada traduz um sistema imunitário reforçado, mas a verdade é que atualmente a saúde intestinal é um problema cada vez mais comum e a disbiose é muito banal. A alimentação sobrelotada de aditivos, pesticidas, anti-inflamatório e antibióticos leva a um desequilíbrio da flora e este a uma imunidade débil.

### ALIMENTAÇÃO

- 1.º Evite os alimentos pro-inflamatórios, deste modo está a "poupar" o seu sistema imunitário que ficará livre para situações mais importantes. São eles: lácteos de vaca, trigo moderno, açúcares refinados, enchidos, fumados, bem como todos os alimentos excessivamente processados como bolos, bolachas, snacks... no fundo, empacotados, elimine!
- 2.º Coma verduras, frutas, sementes, rebentos, frutos secos, cogumelos, dê preferência a alimentos frescos e se conseguir, biológicos, varie todos os dias e corra todas as cores, desta forma terá vitaminas e minerais variados.
- 3.º Boas fontes de proteína animal ou vegetal (fica ao critério de cada opção alimentar), não recomendo nunca as carnes vermelhas, opte por cogumelos, peixe, marisco, tofu, ou combinações entre vegetais, cereais e leguminosas de modo a obter uma variedade de aminoácidos. (Ver receitas em [Killograma.jimdo.com](http://Killograma.jimdo.com)), peça ajuda a um profissional de saúde.
- 4.º Hidrate-se com água ou infusões, nesta altura de calor pode fazer o seu chá frio. Deixo aqui alguns exemplos de plantas devidamente estudadas e testadas com ação antiviral e anti-inflamatória. Pau d'arco, Erva-príncipe, cavalinha, malva, são outro exemplo de plantas que pode utilizar.

(Ler mais em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-05722012000300015](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722012000300015))

### A TER EM CONTA

Um sistema imunitário operacional não evita o contágio, mas de certo que o seu organismo vai responder ao invasor de outra forma! Não se suplemente sem a indicação de um profissional de saúde, as dosagens das vitaminas devem ser ajustadas a cada pessoa, as plantas referidas podem não ser as ideais para si, aconselhe-se com um Naturopata ou Fitoterapeuta. Não se exponha ao Sol em horas desaconselhadas ou demasiadas horas, é prejudicial. Não se automedique! Fique bem |